

## **SVETOVNI DAN USTNEGA ZDRAVJA 2026**

20. marca obeležujemo svetovni dan ustnega zdravja. Na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje (NIJZ) ga letos obeležujemo s sloganom »**PAMET V ROKÉ – ZA USTA IN ZOBÉ**«. Ob tej priložnosti želimo poudariti pomen lastne in vseživljenjske skrbi za ustno zdravje.

Ustno zdravje obsega zdravje zob, obzobnih tkiv in vseh drugih struktur v ustnem predelu.

Bolezni ustnega predela še vedno prizadenejo velik delež prebivalstva in sodijo med najpogostejše kronične nenalezljive bolezni. Njihov razvoj in napredovanje lahko ob odsotnosti preventivnih ukrepov in zdravljenja vodita v izgubo zob, kar izrazito negativno vpliva na kakovost življenja posameznika.

Karies je ena najpogostejših kroničnih bolezni. Njegov nastanek je povezan s prisotnostjo zobnih oblog. V njih so bakterije, ki sladkorje iz hrane razgrajujejo v kisline, te pa raztapljajo zobno površino.

Zelo pogosta bolezen v ustni votlini je tudi parodontitis, ki je prav tako povezan s prisotnostjo zobnih oblog in bakterij v njih. Te bakterije ob zobnem vratu povzročajo vnetje obzobnih tkiv. Vneta dlesen je zadebeljena, pordela in ob dotiku zakrvavi. Bolezen postopno napreduje: kost se začne raztapljati, tkiva, ki zob pripenjajo v kost, pa propadajo. Zobje se razmajajo, kar lahko privede tudi do njihove izgube. Poleg neustrezne ustne higiene je z nastankom parodontitisa močno povezana tudi raba tobačnih in nikotinskih izdelkov.

Z rabo tobačnih in nikotinskih izdelkov je povezan še en velik javnozdravstveni problem – raki glave in vratu. Ključni dejavniki tveganja za njihov nastanek so pitje alkoholnih pijač, raba tobačnih in nikotinskih izdelkov ter okužba z virusom HPV.

Ortodontske nepravilnosti prizadenejo pomemben delež mlajše populacije. Obsegajo širok spekter stanj – od manjših položajnih nepravilnosti zob do izrazitejših nepravilnosti v medčeljustnih odnosih. Takšne nepravilnosti lahko povečajo tveganje za nastanek bolezni v ustni votlini zaradi oteženega vzdrževanja ustne higiene, povzročajo funkcionalne motnje pri grizenju, žvečenju in govoru ter pomembno vplivajo tudi na posameznikovo samopodobo.

Ustno zdravje je neločljivo povezano s splošnim zdravjem. Vpliva na potek nosečnosti; pri otrocih je pomembno za rast in razvoj čeljusti in zob ter razvoj govora; zaradi povezanosti ustnega in splošnega zdravja prispeva k obvladovanju številnih kroničnih sistemskih bolezni pri odraslih; v starosti pa pomembno prispeva k neodvisnosti in višji kakovosti življenja.

Ključna elementa skrbi za ustno zdravje sta ustrezna ustna higiena in preventivni pregledi pri zobozdravniku, s katerimi je mogoče dovolj zgodaj odkriti in zdraviti morebitne bolezni v ustnem predelu. Na ustno zdravje dodatno vplivamo z zdravo in uravnoteženo prehrano, zadostno telesno dejavnostjo ter opuščanjem pitja alkoholnih pijač in rabe tobačnih oziroma nikotinskih izdelkov.

### **Nekaj nasvetov za ohranjanje in krepitev ustnega zdravja**

- Zobe si čistimo vsaj dvakrat dnevno.

- Otroku pričnemo čistiti zobe ob izrasti prvega mlečnega zoba.
- Zobna pasta naj vsebuje ustrezno koncentracijo fluorida, pozorni pa bodimo tudi na količino zobne paste:
  - do 2. leta: 1000 ppm, količina v velikosti riževega zrna,
  - od 2. do 6. leta: 1000 ppm, količina v velikosti grahovega zrna,
  - od 6. leta naprej: 1450 ppm, 1–2 cm zobne paste.
- Otroku pri čiščenju zob pomagamo do 6. leta starosti, nato pa ščetkanje nadziramo, dokler ga samostojno ne osvoji.
- Najmanj enkrat letno obiščemo zobozdravnika, tudi če nimamo težav.
- Izogibamo se vmesnim prigrizkom med obroki, sladkarijam in sladkim pijačam.
- Namesto napitkov iz stisnjenega ali predelanega sadja uživamo celo sadje.

Martin Ranfl, dr. dent. med., spec.

Nacionalni inštitut za javno zdravje OE Murska Sobota